

社会保険 とっとり

vol.605

2021
9

今月の記事

- 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!
- 退職時に知っておきたい健康保険のこと
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第88回 ～睡眠障害、不眠症について～
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します(無料)
- 社会保険協会費納入のお願い



渓谷の朝日（雨滝あたり）
アクリル画 10号
（鳥取県美術家協会会員 福田典高氏）

年金事務所からのお知らせ

社会保険手続きは

電子申請で
カンタンに！



電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請のメリットは？

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。
郵送費などのコスト削減も期待できます。

手数料はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。

電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。

電子申請が いちばん早い！

電子申請を利用すると紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理されます。
例えば、保険証は紙で申請するより3～4日早く届きます。
ぜひ電子申請をご利用ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

電子申請のご利用方法



- ※1 **GbizID**とは1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。
- ※2 **届書作成プログラム**とは届書を簡易に作成・申請できるプログラムで日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

「GbizID」の詳しい内容、手続きはGbizIDホームページをご覧ください。



GbizID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>

初めて電子申請をご利用される方は

電子申請ご利用案内動画をご覧ください



日本年金機構ホームページに、初めて電子申請をする方向けの「電子申請のご利用案内動画」を掲載しております。

提出にあたりご不明な点は

電子申請相談チャットをご利用ください



日本年金機構ホームページに、電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする電子申請相談チャットを開設しています。24時間いつでも対応しています。

お電話での電子申請のご利用に関するお問合わせ先はこちらです

《ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構 電子申請・電子媒体申請照会 窓口)》

- **0570-007-123**(ナビダイヤル) → 「**2番**」をお選びください
- 050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913** → 「**2番**」をお選びください

〈受付時間〉 月～金曜日:午前8時30分～午後7時 / 第2土曜日:午前9時30分～午後4時
※ 祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

手続きはお早めに!

退職時に知っておきたい健康保険のこと

Q 会社で協会けんぽの健康保険に加入している従業員が9月末で退職することになりました。退職後の健康保険の加入について、どのように案内したらよいのでしょうか?

A 会社を退職すると健康保険の切り替えが必要です。健康保険証を使用できるのは退職日までですので、退職者の健康保険証は家族分も含め速やかに回収してください。退職後の健康保険については、毎月納める保険料の額などを比較のうえ、退職者ご本人で選択し手続きすることになります。任意継続のように**手続きが遅れると加入ができなくなる場合もあります**ので、速やかにお手続きをするよう案内をしてください。



●在職時の保険証は事業所に必ず返却!

保険証が使用できるのは**退職日まで**です。家族(被扶養者)の分も忘れずにご返却(回収)ください。退職後に誤って保険証を使用すると、協会けんぽが負担した医療費を返還していただくことになります。

●退職後の健康保険の加入は速やかにお手続きを!

退職後の健康保険は3種類あります。保険料の額などを比較したうえで、退職者ご本人が手続きをすることになります。

保険の種類	協会けんぽの任意継続 (最長2年間)	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
選択肢は3つ 	資格喪失日から20日以内に手続きしないとイケないのか	まずは役場に保険料の額を確認してみよう!	扶養の条件に当てはまるかな...
手続き先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部(郵送可)	お住まいの市町村の国民健康保険担当課	ご家族のお勤め先
保険料	在職時の約2倍(上限あり) <ul style="list-style-type: none"> 退職時の標準報酬月額(上限30万円)×保険料率で計算されます 上限額は見直されることがあります 原則2年間変わりません(保険料率の改定により変更となる場合があります) 	前年度所得や家族構成で決定 <ul style="list-style-type: none"> 非自発的の失業者(自ら望まない形で失業された方)の保険料軽減制度があります 毎年変動します 	被扶養者の保険料負担は原則ありません
加入条件	(下記をご確認ください)	お住まいの市町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	ご家族の勤務先にお問い合わせください(扶養の認定基準を満たす必要があります)

任意継続に加入する場合の条件

- 条件1 資格喪失日の前日(退職日)までに、被保険者期間が継続して2ヵ月以上あること
- 条件2 資格喪失日(退職日の翌日)から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること



郵便の場合、20日以内必着になります

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 業務グループ

☎ 0857-25-0052

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階

すべての申請書は郵送で提出してください。

↓各種申請書はこちらからダウンロードできます!

協会けんぽ 鳥取 検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>





第88回 睡眠障害、不眠症について

▼不眠症とは

地球温暖化のせいかわかりませんが、暑い時期が長くなり、不眠を訴える人も多いことでしょう。不眠症とは、「入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気」です。入眠障害は、寝床に入っても30分から1時間以上なかなか寝付けないことです。中途覚醒とは、途中で目が覚めることですが、誰しも一晩に1-2回はありますが、3回以上だと多いと言え、睡眠の質が悪くなります。早朝覚醒は、予定している起床時間よりも2時間以上も早く目が覚めてしまうことです。熟眠障害とは、睡眠時間の長さに関わらず、熟睡した満足感が得られないことです。不眠の原因はストレス・こころやからだの病気・クスリの副作用などさまざまですが、長時間労働、夜勤等交代制勤務、仕事や人間関係のストレスで起きやすく、放置しておくことと精神疾患の発症や最悪の場合自殺につながることもあります。寝ないといけないと思うとなおさら眠りにくくなり、不眠が悪化するという悪循環になりやすいです。様々なところで紹介されている不眠対処法でもうまくいかない場合は、専門医(精神科・心療内科)に相談して、適切な睡眠薬をもらい、まずは眠れるようにすることが大切です。なお、このような睡眠薬による依存症は、心配しなくても大丈夫です。

▼頻度の高い状態

世界各国の人々と比べ日本人の睡眠時間が短いのは有名です(平均7時間くらい)。日本での調査によれば、約5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答し、その割合は高齢になるほど増えます。通院している人の約20人に1人が睡眠薬を服用しているので、よくある病気と言えます。長時間労働をすると睡眠時間は短くなりやすく、不眠症の症状も出やすくなります。月80時間以上の時間外労働をする人は要注意です。高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病と睡眠障害は、よく合併します。睡眠障害を解消すると生活習慣病が改善することも報告されています。日中の過度な眠気や中途覚醒の多さは睡眠時無呼吸症候群による場合もあるので、疑われる場合は検査が必要です。

▼精神疾患との関係

睡眠障害と精神疾患とは関係が深いです。うつ病の初期症状としての睡眠障害を見逃さないことは大切で、早期の治療により早く職場復帰できます。特に長時間労働者、夜勤労働者の不眠と食欲不振は重要なサインです。その他、統合失調症、認知症等でも睡眠障害が発生する場合があります。

▼睡眠をよくする方法

不眠の原因がわかれば、それを取り除くことです。そうでなくても、以下の様々な方法を組み合わせ、自分に合った方法を見つけましょう。**1**就寝・起床時間を一定にする:体内時計が乱れないよう一定にした方がよいです。特に週末に乱れないように注意しましょう。**2**睡眠時間の長さを気にしすぎない:時間を気にしすぎると逆効果になります。眠気ができれば、30分以内の昼寝はOKです。眠気がないときには寝床をでましょう。長くいてもストレスになります。**3**日中に太陽光を:体内時計を調整するために必要と言われていいます。特に朝に太陽光を浴びるのが重要です。夜の光はよくないので、寝床に入った後に長時間スマホをいじるのはやめましょう。**4**適度な運動:肉体疲労は、入眠を良くします。午後に軽く汗ばむ程度の運動をするのがよいようです。夜に激しい運動をすると入眠障害をもたらします。有酸素運動を長時間継続することがよいとされます。**5**ストレス解消法:自分の好みに合ったストレス解消法を見つけ、リラックスすることです。ぬるめのお風呂にゆっくり入るのもよいです。**6**寝酒はダメ:日本では入眠の助けになると思われている寝酒の頻度は高いのですが、実は逆効果です。寝酒をすると中途覚醒が増え、睡眠の質が下がります。早朝の血圧上昇等循環器への負荷もあります。もちろんカフェインやニコチン(喫煙)の摂取も睡眠にはよくありません。**7**寝室の環境も大事:眠りやすい環境づくりも大切です。自分に合ったベッド・布団・枕・照明などをみつけることです。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40%-70%くらいに保つのが良いといわれています。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)



(一財)鳥取県社会保険協会からのお知らせ

電話 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133

ホームページ

鳥取県社会保険協会

検索

研修会や講習会にご利用ください

皆様の職場へ 運動指導者を 派遣します

会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります)の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、職場で行う健康づくり講習会等に健康運動指導者を派遣します。

- 講師の派遣費用は無料です。
- 対象人数は5人以上です。
- 講習会は1時間程度です。
- 健康づくり講習会の内容例
健康づくりに関する講演、ストレッチング、健康体操、肥満の解消法などの実技指導
- 講習会の曜日・時間の設定は自由です。

派遣費用
無料

就業後や休日の
開催も可能です

※講習会の内容及び曜日・時間帯につきましては、なるべく事業所のご要望に応じさせていただきます。

※派遣申込書は当協会ホームページから印刷してご利用ください。

※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。

社会保険協会費納入のお願い



(一財)鳥取県社会保険協会は、事業所様からの会費により各種の事業に取り組んでおります。

まだ会費を納入されていないようであれば、是非とも特段のご理解とご協力をお願い申し上げます。

なお、今年度の会費払込票は5月下旬に送付しておりますが、会費を納入されていない事業所様には再度9月中旬に送付しておりますので、何卒よろしくお願いたします。

(一財)鳥取県社会保険協会 電話 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133